

海風食すべてが、アスリートの力になる。

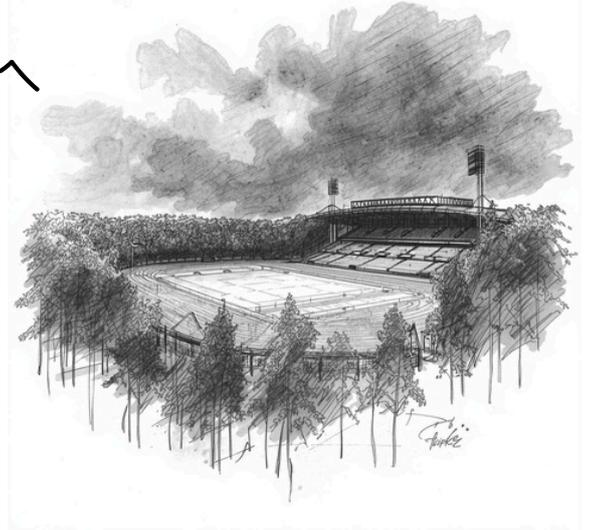
スポーツ合宿は、宝の島「天草」へ

すべてが「力」に変わる場所

「海」で整い、「風」に乗り、「食」で満たされる。

2026年、あなたのチームがさらなる高みを目指すなら。

天草のすべてが、その一歩を支える力になります。



2026年シーズン、
最高のスタートを切るなら宝の島・天草！

天草市スポーツコミッションでは、アスリートの皆様が限界を突破し、さらなる高みを目指すための最高の環境を整えています。今号では、なぜ今、多くのチームが天草を「勝負の場所」に選ぶのか、その理由をご紹介します。

理由1

冬から春へ。止まらないトレーニングを支える「風」と「気候」

天草の冬は非常に温暖で、氷点下になることが少ないため、年間を通じて質の高いトレーニングを維持できます。

理想的なコンディション 多彩な施設

理由2

心身を整える「海」のリカバリー

練習後の「心の回復」こそが、翌日のパフォーマンスを左右します。

メンタルケア アクティブリカバリー

【海】- 精神を整え、リカバリーを加速させ

天草を象徴する青く穏やかな海は、練習で高揚した神経を鎮め、深いリラクセスをもたらします。

- メンタルケア：どこまでも続く水平線を眺めながらのロードワークは、閉塞感を打破し、集中力を高めるマインドフルネスな時間となります。
- アクティブリカバリー：波音を聞きながらのストレッチや、潮風を感じるアイソングタイムは、科学的な数値だけでは測れない「心の回復」を促し、翌日の練習への意欲を創出します。

理由2

食べたものが「強さ」に変わる。天草が誇るアスリート飯

「食べたものが、体を作る」という真理に、天草は最高の素材とホスピタリティで応えます。

高タンパク・低脂質な源

栄養学に基づいた提供

【風】- 限界を突破するための、最高のコンディション

天草を吹き抜ける風は、一年を通じてアスリートに味方します。

- 理想的な気候：2026年度も天草は、冬は温暖で夏は海風が熱気を和らげる、トレーニングに適した気候を維持しています。過酷な環境下での消耗を抑え、質の高い練習を長時間持続させることが可能です。
- チームに吹く追い風：豊かな自然の中で開放的な気分になることで、選手間のコミュニケーションが活性化。チームに新しい「風」を吹き込み、結束力を一段上のレベルへと引き上げます。

【食】- 明日の強さを作る、天草の宝

「食べたものが、体を作る」。この真理に、天草は最高の素材で応えます。

- 高タンパク・低脂質なエネルギー源：地鶏「天草大王」や新鮮な白身魚は、筋肉の修復に不可欠な良質なタンパク質の宝庫。
- アスリート専用のホスピタリティ：宿泊施設の料理人は、スポーツ栄養学の視点を取り入れ、過酷なトレーニングを支える栄養バランスと、疲れた体でも箸が進む美味しさを両立。地元産の旬の野菜や柑橘類が、疲労回復を強力にサポートします。